Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Souffrez-vous d'une dépendance au jeu, vous ou une personne que vous aimez?

« Il y a deux occasions dans la vie où un homme ne devrait pas jouer : quand il peut se le permettre et quand il ne le peut pas! »– *Mark Twain*

Avec la légalisation du jeu, de plus en plus de gens sont amenés à faire l'expérience de cette forme excitante de divertissement. Pour la plupart d'entre eux, il s'agit purement et simplement d'un divertissement. Ces gens mettent de côté de petites sommes d'argent, en fonction de leur budget, et outrepassent rarement les limites qu'ils se sont fixées. Gagnants ou perdants, ils passent à d'autres activités.

Cependant, pour d'autres, le jeu devient plus qu'un divertissement. Qu'ils parient sur les résultats d'événements sportifs, fréquentent les casinos, jouent au bingo, aux cartes ou à la loterie, une forte envie de continuer à jouer l'emporte peu à peu sur l'attrait que présentent d'autres activités. Lorsque le jeu occupe une portion toujours grandissante du temps et des ressources d'une personne, des problèmes personnels, financiers, conjugaux et professionnels peuvent se manifester. À ce moment, vous savez que vous devez demander de l'aide.

Qu'est-ce que le jeu problématique?

Essentiellement, le jeu pose un problème si cette activité, pratiquée de façon suivie, contribue à perturber la vie personnelle, sociale, professionnelle, familiale ou les finances d'une personne. Selon les professionnels de la santé, quand la personne commence à être dominée par le jeu et les activités qui y sont associées, le jeu se transforme en une accoutumance ou une compulsion.

Bon nombre de joueurs à problèmes travaillent dur et s'adonnent au jeu pour réduire le stress. De façon quelque peu ironique, certains des soucis provoqués par le jeu entraînent chez ces gens des problèmes de santé liés au stress, notamment l'insomnie, les troubles gastriques, l'anxiété, des crises de panique et même des problèmes cardiaques.

Qui est touché?

Le jeu compulsif est un problème très démocratique : des hommes et des femmes de tous âges, milieux et revenus peuvent être touchés. Les problèmes financiers et autres que connaissent ces personnes peuvent rendre difficile la vie de ceux et celles qui les entourent. Au sein de la famille, les dettes s'accumulent et des promesses faites avec les meilleures intentions du monde ne sont pas tenues. Dans ses relations personnelles, l'individu en vient à se montrer négligent, manipulateur et violent.

Le jeu problématique aura également des répercussions sur le milieu de travail. Alors que le joueur devient de plus en plus soucieux de gagner au jeu ou de récupérer ses pertes, son rendement au travail en souffre, il s'absente de plus en plus souvent et ses collègues sont contraints de mettre les bouchées doubles pour compenser.

Le professeur Gary Smith, chargé de recherche à l'Université de l'Alberta, estime que 10 à 17 membres de la famille, amis ou collègues du joueur voient leur vie perturbée par les agissements de celui-ci. Selon les dires d'un joueur compulsif, « Si quelqu'un m'avait dit il y a six mois que j'en arriverais à voler mon employeur, j'aurais juré que non! »

« Non, pas moi! »

Les joueurs à problèmes et les personnes qui les aiment traversent souvent une période de déni. Ils croient sincèrement qu'il n'y a pas de problème et ils tentent de justifier leurs difficultés financières et leur comportement de joueur. Cependant, le problème de jeu compulsif disparaît rarement de lui-même.

Le plus souvent, il s'accentue, car le joueur croit fermement qu'il va bientôt gagner un gros montant. Alors qu'il continue de jouer pour payer ses dettes, le joueur s'enfonce de plus en plus et les accumule. Par conséquent, le joueur pourra présenter de sérieux troubles de l'humeur et du découragement, car sa dépendance aura des répercussions dans tous les aspects de sa vie.

Comment savoir si vous avez développé ou si vous êtes en train de développer un problème de jeu?

Les questions suivantes, fondées sur de l'information recueillie auprès des Joueurs anonymes, peuvent vous aider à le déterminer :

- Vous arrive-t-il de jouer pour échapper à vos soucis ou problèmes?
- Vous arrive-t-il de jouer dans le but de rembourser des dettes ou de vous sortir de difficultés financières?
- Les disputes, les déceptions et les frustrations font-elles naître en vous le besoin de jouer?
- Quelques heures de jeu vous semblent-elles un bon moyen de célébrer les événements heureux?
- Lorsque vous gagnez, ressentez-vous une envie puissante de continuer à jouer pour gagner davantage?
- Vous arrive-t-il souvent de jouer jusqu'à ce qu'il ne vous reste plus un sou en poche?
- Continuez-vous à jouer plus longtemps que prévu?
- Vous arrive-t-il d'éprouver des remords après avoir joué?
- Les soucis liés au jeu vous empêchent-ils de dormir?
- Après avoir perdu au jeu, considérez-vous que vous devez recommencer à jouer le plus tôt possible pour récupérer vos pertes?
- Hésitez-vous à utiliser l'argent du jeu pour régler des dépenses courantes?
- Vous arrive-t-il d'emprunter de l'argent pour jouer?
- Vous arrive-t-il de mettre en vente vos biens personnels pour jouer?

Si vous êtes toujours dans l'incertitude, posez-vous les questions suivantes :

- Vos habitudes de jeu nuisent-elles à votre vie familiale? Par exemple, vous incitent-elles à vous montrer insouciant en ce qui concerne le budget familial? Consacrez-vous moins de temps qu'auparavant aux personnes que vous aimez?
- Perdez-vous du temps au travail à cause du jeu? (Une perte de temps peut être un retard, un lunch prolongé ou des absences mystérieuses. Il peut s'agir aussi d'appels téléphoniques liés à vos

© 2025 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

habitudes de jeu ou d'occasions où vous vous glissez aux toilettes ou dans d'autres lieux vous procurent une certaine intimité, afin de vérifier les résultats de vos paris.)

- Vos habitudes de jeu nuisent-elles à votre réputation? (Par exemple, des collègues et des amis vous ont-ils fait des reproches au sujet de ces habitudes? Avez-vous perdu des amis en raison de vos emprunts ou de vos activités et de vos fréquentations associées au jeu? Les banques et autres institutions financières refusent-elles d'augmenter votre marge de crédit?) Vous arrive-t-il de commettre un acte illégal ou d'envisager d'en commettre un pour financer vos habitudes de jeu?

Dans le doute, gardez ceci à l'esprit :

- Il n'existe aucun moyen ou système garantissant la victoire dans les jeux de hasard. Ces croyances sont caractéristiques du joueur compulsif, obsédé par la chance ou la superstition.

- Les appareils de loterie vidéo sont des jeux de hasard qui présentent pour ceux qui s'y adonnent des risques élevés d'accoutumance. Le rythme rapide et l'excitation sensorielle procurée par les effets de son et de lumière (associés à la victoire ou à la défaite) ont été comparés à l'euphorie que procurent les drogues.

- Plusieurs facteurs contribuent à transformer une habitude de jeu en problème, mais les personnes qui ressentent un stress important sont souvent les plus à risque. Pour vous aider à vous défaire de votre dépendance au jeu, trouvez de bons moyens de vous détendre.

Pour vous renseigner davantage sur les moyens de surmonter une dépendance au jeu, consultez les autres articles à ce sujet ou consultez un professionnel. Comme vous le savez sûrement, le jeu problématique peut avoir des conséquences sérieuses et parfois fatales. Si le jeu est devenu un problème pour vous ou pour un être cher, demandez de l'aide. Avec du soutien, il est possible de surmonter une dépendance.
décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.